

**KUALITAS HIDUP SISWA SMA DI INDONESIA SELAMA
PANDEMI COVID-19**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

AIN AULIA AFIFAH SWASONO

F 100 170 043

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KUALITAS HIDUP SISWA SMA DI INDONESIA SELAMA PANDEMI
COVID-19**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

AIN AULIA AFIFAH SWASONO

F 100 170 043

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



Lusi Nuryanti, M.Si., Ph.D, Psi

NIK.NIDN: 0603107401

HALAMAN PENGESAHAN
KUALITAS HIDUP SISWA SMA DI INDONESIA SELAMA PANDEMI
COVID-19

Yang diajukan oleh :

AIN AULIA AFIFAH SWASONO
F 100 170 043

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 08 November 2021
dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

Ketua Dewan Penguji

Lusi Nuryanti, M.Si., Ph.D, Psi

()

Penguji I

Dr. Sri Lestari, M.Si., Psikolog

()

Penguji II

Siti Nurina Hakim, M.Si., Psikolog

()

Dekan,





Prof. Taufik, S.Psi., M.Si., Ph.D
NIK.NIDN: 799/0629037401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka saya akan pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 2 September 2021

Penulis



AIN AULIA AFIFAH SWASONO

F 100 170 043

Kualitas Hidup Siswa SMA Di Indonesia Selama Pandemi Covid-19

Abstrak

Salah satu dampak dari pandemi Covid-19 adalah menurunnya kualitas hidup masyarakat, termasuk pada siswa SMA. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi kualitas hidup siswa SMA di Indonesia selama pandemi Covid-19. Subjek pada penelitian ini adalah 112 siswa SMA yang berdomisili di Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *insidental sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala kualitas hidup WHOQoL-BREF dengan menyebarkan kuesioner secara daring menggunakan media *Google Forms*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode Analisis Univariat. Hasil penelitian didapatkan gambaran kualitas hidup sebagian besar siswa SMA, sebanyak 55 responden (49,1%) pada kategori tinggi, sebanyak 51 responden (45,5%) memiliki kepuasan terhadap kesehatan. Selain itu penelitian ini juga menemukan bahwa domain lingkungan sebagian besar responden dalam kategori baik sebanyak 60 responden (53,6%) dan domain kesehatan psikologis dalam kategori baik sebanyak 56 responden (50%). Lalu untuk domain kesehatan fisik dalam kategori sedang sebanyak 72 responden (64,3%) sedangkan domain hubungan sosial responden masuk dalam kategori sedang sebanyak 48 responden (42,9%). Selain dari empat domain tersebut terdapat faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup siswa SMA seperti budaya, agama dan keyakinan. Cara yang dapat dilakukan untuk mempertahankan kualitas hidup di masa pandemi saat ini salah satunya dengan melakukan kegiatan fisik seperti olahraga atau hobi yang bisa dilakukan di rumah, selain itu juga tetap melakukan komunikasi dengan sahabat dan kerabat melalui sosial media.

Kata kunci: kualitas hidup, pandemi covid-19, siswa sma

Abstract

One of the impacts of the Covid-19 pandemic is the decline in the quality of life of the community, including high school students. This study aims to investigate the quality of life of high school students in Indonesia during the Covid-19 pandemic. The subjects in this study were 112 high school students who live in Indonesia. The sampling technique used is incidental sampling. The data collection method used in this study used the WHOQoL-BREF quality of life scale by distributing online questionnaires using Google Forms media. This research is a descriptive quantitative research with Univariate Analysis method. The results showed that the quality of life of most high school students, as many as 55 respondents (49.1%) in the high category, as many as 51 respondents (45.5%) had satisfaction with health. In addition, this study also found that the environmental domain of most respondents was in the good category as many as 60 respondents (53.6%) and the psychological health domain was in the good category as many as 56 respondents (50%). Then for the physical health domain in the moderate category as many as 72 respondents (64.3%) while the social relations domain of the respondents was in the moderate category as many as 48 respondents (42.9%). Apart from these four domains, there are other factors that can affect the quality of life of high

school students such as culture, religion and belief. One way that can be done to maintain the quality of life during the current pandemic is by doing physical activities such as sports or hobbies that can be done at home, while also keeping in touch with friends and relatives through social media.

Keywords: quality of life, pandemic covid-19, high school students

1. PENDAHULUAN

Seluruh dunia dikala ini tengah dihadapkan dengan meluasnya virus Covid- 19 yang sudah menjadi pandemi global. Bermula dari kota Wuhan, Cina kini virus Covid-19 sudah menyebar hingga ke seluruh dunia serta berdampak pada berbagai bidang kehidupan manusia di dunia termasuk juga di Indonesia. *World Health Organization* (WHO) mengumumkan bahwa pada tanggal 11 Maret 2020 Covid-19 telah dinyatakan sebagai pandemi. Setelah kurang lebih 1 tahun pandemi belum menunjukkan tanda-tanda berakhir dan bahkan masih terdapat kasus peningkatan. *World Health Organization* (WHO) terus menyuarakan agar dunia tetap fokus dalam menghadapi pandemi virus Covid-19. Tedros Adhanom Ghebreyesus, direktur Jenderal WHO mengungkapkan bahwa wabah ini merupakan kejadian langka dimana dampaknya akan terasa selama puluhan tahun ke depan. Lebih dari 50% populasi umum menilai bahwa dampak psikologis dari wabah tersebut dalam tingkat sedang atau parah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa depresi dan persepsi dukungan sosial dapat secara signifikan memengaruhi kualitas hidup (Vafaei et al., 2020). Dampak dari pandemi Covid- 19 ini membuat banyak orang pada hampir seluruh kelompok usia di berbagai negeri terpaksa untuk menempuh kebiasaan baru (*new normal*) yang memiliki potensi meruntuhkan kesehatan mental. Dampak tersebut meliputi berbagai sektor kehidupan manusia seperti sektor ekonomi, ketenagakerjaan, pariwisata dan tak terkecuali sektor pendidikan.

Banyak negara yang membuat keputusan untuk menutup sementara sekolah-sekolah dan perguruan tinggi. Menurut laporan dari ABC News pada 7 Maret 2020, penutupan sekolah terjadi di berbagai negara dikarenakan wabah virus corona. Berdasarkan data dari Organisasi Pendidikan, Keilmuan, dan Kebudayaan PBB (UNESCO), paling tidak terdapat sekitar 290,5 juta siswa di berbagai dunia yang aktivitas belajarnya terganggu karena sekolah yang terpaksa ditutup. Karena kebijakan

tersebut para siswa mengalami perubahan drastis pada kegiatan belajar yang biasa dilakukan di sekolah kini berbagai aktivitas belajar harus dilakukan di rumah.

Siswa SMA termasuk kedalam kelompok masyarakat yang terkena dampak cukup besar, proses belajar yang kini semuanya harus dilakukan dirumah karena pemerintah memutuskan untuk menutup sekolah. Semua proses belajar terpaksa dilakukan secara daring serta terbatas aktifitas pengembangan diri. Perubahan sistem belajar ini memaksa siswa untuk dapat mengikuti alur yang bisa ditempuh supaya proses belajar berlangsung secara baik. Peralihan cara pembelajaran ini pun tidak berjalan tanpa adanya kendala. Terdapat beberapa faktor yang menghambat efektifitas dari pembelajaran secara daring seperti sinyal internet yang kurang stabil, keterbatasan sarana prasarana, penguasaan teknologi yang masih rendah dan juga biaya internet yang dikeluarkan.

Pembelajaran yang dilakukan secara *online* atau daring mengharuskan siswa untuk sering terhubung ke internet, sehingga hal ini membuat ketergantungan terhadap internet yang sangat tinggi bahkan mayoritas orang merasa kecanduan. Berdasarkan riset terkini, populasi orang dewasa di Indonesia yang alami adiksi internet pada masa pandemi ini mencapai hingga 14,4%. Sedangkan durasi kegiatan *online* juga bertambah sebanyak 52% dibanding saat sebelum terdapat pandemi. Perihal ini terungkap pada suatu riset berbasis *website* yang dilakukan oleh beberapa karyawan dari Departemen Ilmu Kesehatan Jiwa Fakultas Kedokteran UI (RSCM) serta Fakultas Psikologi Unika Atma Jaya Jakarta. Riset ini menyertakan 4.734 responden dari segala daerah di Indonesia serta sudah dipublikasikan dalam jurnal yang berjudul "*The Impact of Physical Distancing and Associated Factors Towards Internet Addiction Among Adults in Indonesia During COVID- 19 Pandemic: A Nationwide Web- Based Study*" pada 3 September 2020. "Keadaan ini pantas di waspadai sebab pemakaian internet yang berlebih justru bisa menambah rasa takut, tekanan mental, serta mendesak sikap kompulsi yang pada akhirnya makin memperburuk adiksi internet." Riset ini pula menampilkan kenyataan bahwa adiksi internet memiliki hubungan pada penyusutan waktu serta kualitas tidur (Tashandra, 2020).

Siswa yang belum siap dengan pembelajaran jarak jauh secara digital akan mengalami beban ganda yaitu mereka kekurangan peralatan dan ketrampilan untuk proses pembelajaran jarak jauh dan yang kedua mereka menderita emosi dan kesepian

yang lebih tidak menyenangkan dan berhubungan dengan stres (Händel et al., 2020). Hasil penelitian lain menjelaskan bahwa mahasiswa mengalami kecemasan dan stres yang sangat tinggi selama pandemi Covid-19 dan mereka membutuhkan dukungan dan pedoman untuk mengelola stres dan ketakutan dalam situasi yang tidak biasa ini dengan lebih baik (Rogowska et al., 2020). Sedangkan berdasarkan penelitian yang lain ditemukan tingkat *anxiety* pada remaja di masa pandemi Covid-19 ini termasuk dalam kategori yang tinggi sebanyak 54%, kategori sedang 43,9%, serta pada kategori rendah 2,1%. *Anxiety* yang dirasakan oleh remaja ini akan berdampak pada masalah tidur, kesulitan untuk fokus, sering lupa, dan meningkatnya iritabilitas serta mudah marah (Fitria & Ifdil, 2020).

Tingkat penggunaan internet di Indonesia mengalami peningkatan hingga lima kali lipat. Hal tersebut diketahui berdasarkan studi yang dilakukan oleh dr. Kristiana S.K dokter spesialis kedokteran jiwa di Siloam Hospitals Lippo Village, kecanduan internet remaja meningkat mencapai 19,3 persen dengan rata-rata penggunaan internet selama 11,6 jam per hari (Dwianto, 2020). Tingginya durasi aktivitas daring di masa pandemi menjadi salah satu penyebab utama seseorang mengalami masalah kesehatan mental dimana hal itu akan berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang. Tentu saja hal ini merupakan masalah yang penting untuk diteliti. Perlu dibuktikan secara empiris apakah dampak pandemi dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja di Indonesia.

Kualitas hidup adalah penilaian individu terhadap posisinya di dalam hidup yang berkaitan dengan konteks budaya serta sistem nilai dimana ia berada dan berhubungan dengan harapan, tujuan, standar serta fokus atensi mereka (Hidayat & Gamayanti, 2020). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) masalah yang mencangkup kualitas hidup sangat kompleks dan luas, termasuk pada masalah kesehatan secara fisik, status psikologis, hubungan sosial, tingkat kebebasan dan lingkungan dimana mereka berada (Jacob & Sandjaya, 2018). Menurut Trisetyaningsih faktor yang menentukan kualitas hidup antara lain adalah usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, penghasilan, status kesehatan, status pernikahan, paritas, gejala menopause, lama menopause dan asuransi kesehatan (Anggraini et al., 2018). Sedangkan berdasarkan penelitian lain mengatakan bahwa kualitas hidup dipengaruhi oleh berbagai faktor sosial termasuk hubungan, teman, guru, pindah dari rumah, ekspektasi orang tua, dan tekanan teman sebaya. Dukungan sosial dari teman atau orang penting lainnya merupakan prediktor dari

domain hubungan sosial kualitas hidup sedangkan dukungan sosial dari keluarga sebagai prediktor yang lebih kuat dari domain psikologis kualitas hidup jika dibandingkan dengan domain hubungan sosial (Alsubaie et al., 2019).

Kualitas hidup pada remaja merupakan suatu penilaian terhadap siklus hidup yang positif, merasa puas pada dirinya mengenai hal kesehatan fisik maupun psikososial yang meliputi citra diri positif, hubungan yang baik dengan keluarga dan sahabat serta bisa bergabung dalam melaksanakan perannya di lingkungan sekolah (Dewi, 2018). Remaja merupakan penentu dalam kualitas hidup seorang manusia karena di masa remaja terdapat banyak perubahan yang berlangsung seperti perkembangan fisik, mental, dan juga sosial (Thoyibah, 2021).

Menurut WHO (*World Health Organization*) pandemi merupakan penyebaran penyakit baru ke seluruh dunia. Beberapa ahli meninjau definisi berdasarkan pada penyakit yang secara umum dinyatakan pandemi serta berusaha untuk mempelajari penyakit dengan melihat perbedaan dan kesamaannya. Pandemi Covid-19 terjadi karena terdapat penemuan serta mutasi baru dari virus SARS-CoV yang menjadi sangat infeksius serta virulensi tinggi (Handayani et al., 2020). Jarak sosial dan kesadaran masyarakat, usia, suhu udara, aliran udara dan ventilasi, kepadatan penduduk dan kelembaban diketahui sebagai faktor pendorong yang memberikan dampak kuat pada epidemi karakteristik SARS-CoV-2 (Lakshmi Priyadarsini & Suresh, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik untuk menginvestigasi bagaimana kualitas hidup siswa SMA di Indonesia selama pandemi Covid-19. Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh pandemi Covid-19 terhadap tingkat kualitas hidup siswa SMA di Indonesia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk investigasi kualitas hidup siswa SMA dengan harapan dapat memberikan manfaat berupa sumbangan teoritis dalam topik tentang dampak pandemi pada kualitas hidup manusia khususnya di Indonesia dan memberikan dasar bagi pengambilan kebijakan yang menyangkut kualitas hidup masyarakat Indonesia yang terdampak pandemi.

2. METODE

Rancangan penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang menjelaskan mengenai kejadian yang terjadi saat ini. Metode deskriptif merupakan sebuah prosedur dalam riset

status sekelompok manusia, keadaan, objek, suatu sistem pemikiran kejadian pada masa sekarang (Ajak Rukajat, 2018). Sedangkan penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang dapat memberikan gambaran yang lebih detail terhadap suatu fenomena atau gejala, dimana hasil akhir yang akan didapatkan biasanya berbentuk pola-pola mengenai fenomena yang sedang dikaji (Achmadi, 2020). Begitu pun dengan penelitian ini, peneliti berusaha untuk mendeskripsikan kualitas hidup siswa SMA di Indonesia selama masa pandemi Covid-19.

Variabel adalah atribut atau karakteristik yang melekat pada individu ataupun kelompok serta dapat diukur atau diobservasi (Suryana, 2021). Variabel yang akan diukur dalam penelitian ini adalah kualitas hidup.

Definisi operasional yaitu definisi yang dapat memungkinkan suatu konsep bersifat abstrak menjadi sesuatu yang operasional sehingga mempermudah peneliti dalam melaksanakan pengukuran (Ridha, 2017). Berdasarkan pengertian tersebut maka definisi operasional pada penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut, kualitas hidup adalah suatu penilaian terhadap kesejahteraan hidupnya bersumber pada nilai-nilai individu yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan individu dengan sosial serta lingkungan yang mempengaruhi aktivitas individu sehari-hari. Sedangkan pandemi merupakan wabah penyakit yang meluas serta menyebar di berbagai wilayah dunia. Pada penelitian ini kualitas hidup akan diukur berdasarkan indikator dari empat domain yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan.

Populasi adalah individu yang berada pada suatu kelompok yang memiliki karakteristik sama atau keseluruhan jumlah individu dari subjek yang akan diteliti. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Indonesia. Penelitian ini menggunakan teknik *insidental sampling* dimana teknik dalam pengambilan sampelnya dilakukan dengan tidak memperhatikan strata yang ada atau secara acak. Seseorang dapat dijadikan sampel apabila memenuhi syarat yang telah ditentukan yaitu pelajar SMA di Indonesia. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah skala WHOQoL-BREF yang merupakan singkatan dari *World Health Organization Quality of Life*. Alat ukur ini terdiri dari 26 pertanyaan yang berbentuk *self-report* dimana responden diminta untuk memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi dirinya.

Tabel 1. *Blueprint* Alat Ukur WHOQoL-BREF

No.	Aspek	Indikator	Nomor aitem		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kesehatan fisik	Kondisi fisik individu dalam melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari, ketergantungan obat-obatan dan tindakan medis, tingkat kelelahan, energi, kapasitas kerja, dan sebagainya.	2, 10, 16, 17, 18	3,4	7
2.	Kesehatan psikologis	Tingkat kepuasan individu terhadap citra tubuh dan penampilan, perasaan positif dan negatif, harga diri, spiritualitas, tingkat konsentrasi, dan sebagainya.	1, 5, 6, 7, 11, 19	26	7
3.	Hubungan sosial	Kondisi hubungan personal, dukungan sosial, dan aktivitas seksual.	15, 20, 21, 22	-	4
4.	Lingkungan	Kondisi inansial, kebebasan, keamanan, pelayanan kesehatan dan sosial, lingkungan fisik, dan transportasi.	8, 9, 12, 13, 14, 23, 24, 25	-	8

Uji validitas merupakan usaha untuk memastikan tingkat ketepatan alat ukur yang digunakan di dalam penelitian (Yusuf & Daris, 2019). Uji validitas bertujuan untuk mengetahui kevalidan dan ketelitian suatu alat ukur dalam melakukan pengukuran dan untuk mengetahui apakah ada pertanyaan di dalam kuesioner yang perlu di hilangkan atau diganti karena dianggap tidak relevan. Sedangkan reliabilitas yaitu peluang yang merupakan perbandingan antara banyak peristiwa sukses dengan seluruh komponen yang diuji, menunjukkan seberapa jauh alat ukur tersebut dapat diandalkan. Alat ukur dinyatakan reliabel jika digunakan lebih dari dua kali dalam mengukur hal yang sama dan hasilnya relatif sama atau konsisten. Alat ukur kualitas hidup menggunakan WHOQoL-BREF dan dalam perhitungan validitas reliabilitasnya skor yang digunakan yaitu skor tiap dimensi. WHOQoL- BREF adalah alat ukur yang sifatnya telah baku, sehingga validitas serta reliabilitasnya telah ditetapkan. World Health Organization (2012) menguraikan bahwa validitas alat ukur ini berkisar dari 0,89 (untuk domain 3) sampai dengan 0,95 (domain 1), sebaliknya reliabilitasnya berkisar dari 0,66 (untuk domain 3) sampai dengan 0,84 (untuk domain 1). Dari hasil yang

diperoleh, maka bisa ditarik kesimpulan bahwa seluruh aitem dalam alat ukur WHOQoL- BREF ini valid dan reliabel.

Mengingat penelitian ini dilakukan pada masa pandemi Covid-19 serta adanya peraturan pembatasan sosial berskala besar (PSBB), maka proses pengumpulan data dilakukan secara daring. Responden diberikan penjelasan mengenai penelitian dan dimintai persetujuan untuk menjadi subjek penelitian melalui media *Google Forms* yang disebarakan secara daring.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah Analisis univariat. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan kualitas hidup berdasarkan domain kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, serta lingkungan yang diterangkan dalam tabel distribusi frekuensi dan presentase dari setiap variabel (Mulia et al., 2018). Hasil dari analisis ini akan dipresentasikan dengan pemberian skor dan diinterpretasikan berdasarkan kriteria sebagai berikut:

0-20 = kualitas hidup sangat buruk

21-40 = kualitas hidup buruk

41-60 = kualitas hidup sedang

61-80 = kualitas hidup baik

81-100 = kualitas hidup sangat baik

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Responden dalam penelitian ini adalah siswa SMA di Indonesia dengan karakteristik yang diperoleh saat pengumpulan data berdasarkan usia, jenis kelamin, kelas dan domisili. Kuesioner penelitian dibagikan melalui media *GoogleForms* kemudian *link*-nya disebarakan melalui sosial media dengan jumlah responden dalam penelitian yang bersedia sebanyak 112 orang.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Karakteristik Siswa SMA di Indonesia pada Tahun 2021

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
13 tahun	1	0,9
14 tahun	1	0,9
15 tahun	10	8,9

16 tahun	45	40,2
17 tahun	41	36,6
18 tahun	14	12,5
Total	112	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	18,8
Perempuan	91	81,3
Total	112	100
Kelas		
Kelas 10	50	44,6
Kelas 11	39	34,8
Kelas 12	23	20,5
Total	112	100
Domisili		
Jakarta	4	3,6
Jawa Barat	2	1,8
Jawa Tengah	88	78,6
Jawa Timur	4	3,6
Kalimantan Timur	2	1,8
Sulawesi Tengah	4	3,6
Banten	6	5,4
NTB	1	0,9
Papua	1	0,9
Total	112	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 45 orang (40,2%) sedangkan paling sedikit responden dengan usia 13 dan 14 tahun sebanyak masing-masing 1 orang (0,9%). Responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki, dengan 91 orang (81,3%) berjenis kelamin perempuan dan 21 orang (18,8%) berjenis kelamin laki-laki, dan responden pada kelas 10 SMA lebih banyak daripada kelas lainnya, dengan jumlah sebanyak 50 orang (44,6%) sedangkan responden paling sedikit adalah kelas 12 SMA sebanyak 23 orang (20,5%). Sebagian besar responden berdomisili di Jawa Tengah sebanyak 88 orang (78,6%) serta sebagian kecil berdomisili di NTB dan Papua yaitu masing-masing sebanyak 1 orang (0,9%).

Tabel 3. Deskripsi Data Dimensi Kualitas Hidup

Dimensi	SD	Min	Max	Mean
Kesehatan Fisik	3,16	13	32	21,74
Kesehatan Psikologis	3,12	13	30	21,77
Hubungan Sosial	1,95	5	15	10,73
Lingkungan	4,26	19	39	30,38

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dimensi lingkungan memiliki kualitas hidup tertinggi dengan *mean* 30,38 dan standar deviasi (SD) 4,26 sedangkan dimensi hubungan sosial memiliki kualitas hidup terendah dengan *mean* 10,73 dan standar deviasi (SD) 1,95. Setelah mendapatkan data, peneliti melakukan transformasi skor sesuai panduan WHOQoL-BREF untuk mengetahui kategori tiap domain kualitas hidup. Hasil dari transformasi skor ditampilkan pada tabel 4.

Tabel 4. Transformasi Skor Data Kualitas Hidup

Dimensi	SD	Min	Max	Mean
Kesehatan Fisik	11,22	19	88	52,92
Kesehatan Psikologis	12,95	31	100	65,97
Hubungan Sosial	16,52	19	100	64,46
Lingkungan	13,50	38	100	71,81

Tabel 4 menunjukkan hasil dari transformasi skor data kualitas hidup, domain lingkungan memiliki nilai kualitas hidup tertinggi dengan *mean* 71,81 serta standar deviasi (SD) 13,50 kemudian dimensi kesehatan fisik memiliki kualitas hidup terendah dengan *mean* 52,92 dan standar deviasi (SD) 11,22.

Tabel 5. Distribusi dan Persentase Kualitas Hidup Umum Siswa SMA di Indonesia

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Kualitas Hidup Umum		
Sangat Buruk	0	0
Buruk	7	6,3
Biasa-Biasa Saja	33	29,5
Baik	55	49,1
Sangat Baik	17	15,2
Total	112	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa siswa SMA di Indonesia selama pandemi covid-19 ini memiliki kualitas hidup yang baik, yaitu sebanyak 55 responden (49,1%) sedangkan yang memiliki kualitas hidup buruk sebanyak 7 responden (6,3%).

Tabel 6. Distribusi dan Persentase Kesehatan Umum Siswa SMA di Indonesia

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Kesehatan		
Sangat Tidak Memuaskan	0	0
Tidak Memuaskan	6	5,4
Biasa-Biasa Saja	19	17,0
Memuaskan	51	45,5
Sangat Memuaskan	36	32,1
Total	112	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar siswa SMA di Indonesia memiliki kepuasan terhadap kesehatan yaitu sebanyak 51 responden (45,5%) dan sebagian kecil memiliki kepuasan terhadap kesehatan yang tidak memuaskan sebanyak 6 orang (5,4%).

Tabel 7. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kualitas Hidup Siswa SMA di Indonesia Berdasarkan Domain Kesehatan Fisik

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Domain Kesehatan Fisik		
Sangat Buruk	1	0,9
Buruk	13	11,6
Sedang	72	64,3
Baik	23	20,5
Sangat Baik	3	2,7
Total	112	100

Tabel 7 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas hidup dalam hal kesehatan fisik sedang sebanyak 72 orang (64,3%) dan yang memiliki kualitas hidup sangat buruk sebanyak 1 orang (0,9%).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kualitas Hidup Siswa SMA di Indonesia Berdasarkan Domain Kesehatan Psikologis

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Domain Kesehatan Psikologis		
Sangat Buruk	0	0
Buruk	2	1,8
Sedang	35	31,3
Baik	56	50,0
Sangat Baik	19	17,0
Total	112	100

Berdasarkan tabel 8 terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas hidup dalam hal kesehatan psikologis yang baik sebanyak 56 orang (50,0%) dan sebagian kecil memiliki kualitas hidup buruk sebanyak 2 orang (1,8%).

Tabel 9. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kualitas Hidup Siswa SMA di Indonesia Berdasarkan Domain Hubungan Sosial

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Domain Hubungan Sosial		
Sangat Buruk	1	0,9
Buruk	4	3,6
Sedang	48	42,9
Baik	38	33,9
Sangat Baik	21	18,8
Total	112	100

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa responden paling banyak memiliki kualitas hidup sedang dalam hal hubungan sosial sebanyak 48 orang (42,9%) dan kualitas hidup sangat buruk sebanyak 1 orang (0,9%).

Tabel 10. Distribusi Frekuensi dan Persentase Kualitas Hidup Siswa SMA di Indonesia Berdasarkan Domain Lingkungan

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Domain Lingkungan		
Sangat Buruk	0	0
Buruk	1	0,9
Sedang	18	16,1
Baik	60	53,6
Sangat Baik	33	29,5
Total	112	100

Berdasarkan pada tabel 10 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas hidup baik berdasarkan lingkungan yaitu 60 orang (53,6%) dan sebagian kecil memiliki kualitas hidup buruk sebanyak 1 orang (0,9%).

Tabel 11. Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Jenis Kelamin

Karakteristik	Laki-laki		Perempuan	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Kesehatan Fisik				
Sangat Buruk	0	0	1	0,01
Buruk	2	0,10	11	0,12
Sedang	14	0,67	58	0,64
Baik	4	0,19	19	0,21
Sangat Baik	1	0,05	2	0,02
Kesehatan Psikologis				
Sangat Buruk	0	0	0	0
Buruk	1	0,05	1	0,01
Sedang	7	0,33	28	0,31
Baik	8	0,38	48	0,53
Sangat Baik	5	0,24	14	0,15
Hubungan Sosial				
Sangat Buruk	0	0	1	0,01
Buruk	1	0,05	3	0,03
Sedang	8	0,38	40	0,44
Baik	7	0,33	31	0,34
Sangat Baik	5	0,24	16	0,18
Lingkungan				
Sangat Buruk	0	0	0	0
Buruk	0	0	1	0,01
Sedang	2	0,10	16	0,18
Baik	12	0,57	48	0,53
Sangat Baik	7	0,33	26	0,29

Tabel 11 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa laki-laki dan perempuan memiliki kualitas hidup pada domain kesehatan psikologis dan lingkungan dalam kategori baik. Pada domain kesehatan psikologis sebagian besar masuk dalam kategori baik sebanyak 0,38% untuk laki-laki dan 0,53% untuk perempuan, lalu domain lingkungan sebagian besar masuk dalam kategori baik dengan persentase laki-laki 0,57% dan perempuan 0,53%. Sedangkan domain kesehatan fisik dan hubungan sosial masuk dalam kategori sedang dengan persentase pada domain kesehatan fisik sebanyak 0,67% untuk laki-laki dan 0,64% untuk perempuan. Lalu untuk domain hubungan sosial sebagian besar masuk kategori sedang dengan persentase laki-laki 0,38% dan perempuan 0,44%. Siswa laki-laki dan perempuan masuk dalam kategori baik pada domain kesehatan psikologis serta lingkungan sedangkan pada domain kesehatan fisik dan hubungan sosial siswa laki-laki maupun siswa perempuan masuk dalam kategori sedang.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi dan Persentase Berdasarkan Kelas

Karakteristik	X		XI		XII	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Kesehatan Fisik						
Sangat Buruk	0	0	0	0	0	0
Buruk	3	0,06	1	0,03	0	0
Sedang	7	0,14	5	0,13	3	0,13
Baik	22	0,44	19	0,49	12	0,52
Sangat Baik	18	0,36	14	0,36	8	0,35
Kesehatan Psikologis						
Sangat Buruk	2	0,04	0	0	0	0
Buruk	2	0,04	1	0,03	2	0,09
Sedang	15	0,30	14	0,36	4	0,17
Baik	21	0,42	18	0,46	8	0,35
Sangat Baik	10	0,20	6	0,15	9	0,39
Hubungan Sosial						
Sangat Buruk	0	0	1	0,03	0	0
Buruk	2	0,04	1	0,03	1	0,04
Sedang	26	0,52	17	0,44	5	0,22
Baik	15	0,30	14	0,36	9	0,39
Sangat Baik	7	0,14	6	0,15	8	0,35
Lingkungan						
Sangat Buruk	0	0	0	0	0	0
Buruk	0	0	1	0,03	0	0
Sedang	11	0,22	4	0,10	3	0,13
Baik	31	0,62	22	0,56	7	0,30
Sangat Baik	8	0,16	12	0,31	13	0,57

Berdasarkan tabel 12 dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SMA kelas X, XI, dan XII pada domain kesehatan fisik masuk dalam kategori baik yaitu 0,44% kelas X, 0,49% kelas XI dan sebanyak 0,52% pada siswa kelas XII, lalu untuk domain kesehatan psikologis dan lingkungan sebagian besar siswa X dan XI masuk dalam kategori baik dengan persentase kesehatan psikologis 0,42% pada kelas X dan 0,46% kelas XI, serta pada domain lingkungan 0,62% pada kelas X dan 0,56% kelas XI, sedangkan kelas XII dalam kategori sangat baik dengan persentase 0,39% domain kesehatan psikologis 0,57% domain lingkungan. Pada domain hubungan sosial siswa kelas X dan XI masuk dalam kategori sedang dengan persentase 0,52% kelas X dan 0,44% kelas XI lalu siswa kelas XII masuk dalam kategori baik sebanyak 0,57%. Pada domain kesehatan fisik siswa kelas X, XI dan XII masuk pada kategori baik, lalu pada domain kesehatan psikologis dan domain lingkungan siswa kelas X dan XI masuk dalam kategori baik sedangkan kelas XII masuk pada kategori sangat baik. Kemudian pada domain hubungan sosial siswa kelas X dan XI pada kategori sedang dan kelas XII pada kategori baik.

3.2 Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi kualitas hidup siswa SMA di Indonesia selama pandemi Covid-19. Berdasarkan data yang didapat, pada penelitian ini ditemukan bahwa dari 112 responden terdapat 49,1% siswa SMA di Indonesia yang memiliki kualitas hidup tinggi sedangkan yang memiliki kualitas hidup rendah sebanyak 6,3% dimana dimensi lingkungan memiliki nilai kualitas hidup tertinggi dengan *mean* 71,81 dan dimensi kesehatan fisik memiliki kualitas hidup terendah dengan *mean* 52,92.

Menurut WHO masa remaja berlangsung pada rentang usia 10-19 tahun, masa ini merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa dimana terdapat banyak perubahan yang berlangsung seperti perkembangan fisik, mental, dan juga sosial. Dalam masa peralihan menuju dewasa remaja memiliki rasa keingintahuan terhadap kehidupan teman-teman dan orang disekitarnya serta memiliki kebutuhan untuk diterima dan disukai oleh teman sebaya (Diananda, 2019). Dampak pandemi yang mengharuskan pembelajaran daring membuat remaja menjadi lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah. Hal ini dapat berdampak pada psikologis remaja karena kurangnya hubungan langsung dengan teman sebaya, guru, mengalami ketakutan akan terinfeksi virus, frustrasi, dan kebosanan (Wang et al., 2020). Berbagai macam perubahan yang terjadi

karena adanya pandemi Covid-19 yang berdampak pada keseharian remaja seperti tidak dapat bertemu dengan teman secara langsung, bermain, dan menjalankan kelas daring dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja.

Kondisi pandemi yang membuat remaja menjadi terbatas dalam melakukan aktivitas di luar dan lebih banyak beraktivitas di dalam rumah tidak sepenuhnya buruk, terdapat pula sisi positif dari berlangsungnya karantina di rumah. Karena lebih banyak menghabiskan waktu di rumah remaja menjadi lebih dekat dengan keluarganya selama masa pandemi. Seperti pada penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa sebanyak 39,6% responden merasa lebih dekat dengan keluarga dan dapat bertemu secara langsung sedangkan 34,4% responden merasa menjadi lebih dekat melalui interaksi tidak langsung. Selain interaksi dengan keluarga kegiatan ibadah juga meningkat, sebanyak 48,9% responden mengatakan menjadi lebih banyak berdoa dan taat beribadah selama masa pandemi (Ulfa & Mikdar, 2020).

Berdasarkan data yang didapat dalam penelitian ini dimana hampir setengah dari responden yaitu sebanyak 49,1% merasa memiliki kualitas hidup tinggi sedangkan yang memiliki kualitas hidup rendah sebanyak 6,3%. Hal ini dapat diartikan bahwa, meskipun pandemi memiliki dampak yang cukup besar terhadap keseharian remaja namun terdapat pula dampak positif dari pandemi. Selain itu terdapat faktor-faktor lain yang dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup remaja seperti domain kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial serta lingkungan.

Kesehatan fisik adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seorang individu yang berhubungan dengan keadaan tubuh manusia, dalam hal ini adalah kesehatan tubuh siswa SMA di Indonesia selama masa pandemi Covid-19. Kesehatan fisik merupakan keadaan dinamis dalam proses merawat dan mengembangkan fungsi biologis, fisiologis, mental, kapasitas kerja, serta aktivitas sosial secara optimal sehingga mampu memaksimalkan harapan hidup (Koipysheva, 2018).

Masa pandemi Covid-19 mengharuskan banyak orang untuk melakukan semua kegiatan dirumah termasuk siswa SMA. Semua proses belajar kini harus dilakukan dirumah karena pemerintah memutuskan untuk menutup sekolah dan proses belajar terpaksa dilakukan secara daring. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik remaja karena masa remaja merupakan masa pencarian jati diri. Secara fisik dan

intelektual, perkembangan pada usia remaja terjadi sangat cepat. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain adalah latihan fisik, asupan makan, dan kondisi kesehatan (Zahtamal & Munir, 2019). Remaja menjadi terbatas untuk melakukan aktifitas, latihan fisik, dan proses pengembangan diri karena terpaksa untuk melakukan semua kegiatan di rumah selama masa pandemi.

Hasil domain kesehatan fisik dari 112 responden menunjukkan bahwa responden memiliki kesehatan fisik yang masuk dalam kategori sedang. Domain kesehatan fisik memiliki kualitas hidup terendah dari domain lainnya dengan *mean* 52,92 dan persentase laki-laki 0,67 perempuan 0,64 dalam kategori sedang. Berdasarkan penelitian sebelumnya domain yang paling berpengaruh terhadap kualitas hidup siswa SMA di Surabaya adalah domain kesehatan fisik (Wahjuni, 2021). Hal ini terjadi karena dalam masa pandemi aktivitas sosial dibatasi sehingga aktivitas fisik siswa pun berkurang. Penelitian lain menemukan bahwa remaja mengalami penurunan aktivitas fisik dengan persentase perempuan lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki di Kota Medan (Rukmana et al., 2021). Aktivitas ekstrakurikuler seperti pramuka, paskibra, renang, dan yang lainnya kini tidak dapat dilakukan karena masa pandemi. Selain itu siswa diwajibkan melakukan pembelajaran secara daring dari rumah yang mengharuskan siswa untuk duduk berjam-jam di depan laptop atau komputer untuk mengikuti pembelajaran.

Kesehatan psikologis adalah kesehatan seseorang yang berkaitan dengan jiwa atau psikisnya, seperti ketakutan, depresi, kecemasan atau kondisi tidak menyenangkan individu terhadap dirinya sendiri. Kepuasan hidup, kesejahteraan diri merupakan faktor psikis yang bersifat subjektif yang menggambarkan persepsi individu terhadap kehidupan yang telah dijalani. Kesehatan psikologis akan mempengaruhi dan mengarahkan individu pada pemikiran-pemikiran yang positif sehingga akan berdampak pada penilaian bahwa dirinya memiliki kualitas hidup yang baik (Fitriani & Handayani, 2020).

Data yang diperoleh dalam penelitian ini yang berkaitan dengan kondisi kesehatan psikologis responden dalam waktu empat minggu terakhir pada masa pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa responden memiliki kesehatan psikologis yang baik sebanyak 50,0%. Hasil tersebut mungkin dapat terjadi karena tersedianya akses informasi dan komunikasi melalui media komunikasi *online* atau media sosial yang

memungkinkan responden tetap bisa berkomunikasi serta berinteraksi dengan teman-temannya meskipun di rumah saja. Hal ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menemukan bahwa dampak positif penggunaan media sosial bagi remaja merupakan salah satu cara untuk memperbaiki perasaan negatif remaja selama masa pandemi Covid-19 (Orben et al., 2020). Menurut penelitian lain diketahui bahwa sebagian besar remaja di Indonesia memberikan respon perasaan positif yaitu senang selama masa karantina karena dapat melaksanakan kegiatan sekolah dari rumah tanpa aturan seperti belajar sambil minum, makan, dan berbaring yang menurut mereka itu adalah hal yang menyenangkan. Mereka juga merasa lebih santai dan bebas selama menjalani kegiatan sekolah dari rumah serta merasa bahagia karena dapat lebih banyak menghabiskan waktu di rumah bersama keluarga (Estikasari & Pudjiati, 2021). Selain dampak positif terdapat pula dampak negatif yang dirasakan remaja, seperti pada penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa remaja juga mengalami perasaan negatif yakni sedih, takut, lelah, bosan, kecewa, dan khawatir selama belajar dari rumah dikarenakan kurangnya interaksi dengan orang lain seperti sebelum adanya pandemi (Estikasari & Pudjiati, 2021).

Hubungan sosial merupakan kondisi yang menggambarkan hubungan individu dengan individu lain. Hubungan sosial adalah cara individu menanggapi orang-orang yang berada disekitarnya dan bagaimana pengaruh hal tersebut kepada dirinya, dimana setiap individu akan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, norma, moral maupun tradisi yang ada (Risal & Alam, 2021).

Pemberlakuan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan *physical distancing* yang mengharuskan siswa untuk belajar dari rumah secara daring membuat siswa terbatas dalam melakukan berbagai aktivitas termasuk aktivitas bersama teman-temannya. Berdasarkan hal itu, maka di awal masa pandemi muncul kekhawatiran bahwa terbatasnya aktivitas dan berkurangnya interaksi sosial akan mengakibatkan kesepian (Fiorillo & Gorwood, 2020). Orang yang mengalami kesepian cenderung merasa tidak mendapatkan dukungan dari orang lain.

Hasil dari domain hubungan sosial dalam penelitian ini adalah responden memiliki hubungan sosial dalam kategori sedang yaitu sebanyak 42,9%. Hasil ini dilihat dari 3 jumlah pertanyaan kuesioner yang meliputi seberapa puas responden terhadap relasi personal, dukungan sosial, dan aktivitas seksual responden. Berdasarkan data

yang diperoleh, hal itu dapat terjadi karena responden tetap melakukan komunikasi dengan orang-orang disekitarnya sehingga ia tidak merasa kesepian. Hal ini dimungkinkan karena individu, komunitas, dan keluarga masih dapat terhubung secara emosional meskipun berjauhan (Luchetti et al., 2020). Responden merasa cukup puas dengan hubungan sosialnya. Meskipun secara fisik berjauhan tetapi individu tetap terhubung dengan kerabatnya karena adanya teknologi yang telah berkembang seperti media sosial untuk mengirim pesan, bertelepon ataupun *video call* bersama keluarga dan teman-temannya.

Lingkungan merupakan salah satu faktor kualitas hidup yang berkaitan dengan *physical safety*, keadaan lingkungan rumah, kebebasan, sumber pendapatan, keamanan, perawatan kesehatan dan kepedulian sosial, kesempatan melakukan kegiatan, memperoleh informasi, lingkungan fisik (lalu lintas, polusi udara, kebisingan) dan transportasi (Jalaham et al., 2020).

Data yang diperoleh dari domain lingkungan adalah responden memiliki kondisi lingkungan yang baik sebanyak 53,6% dan kategori sangat baik pada urutan kedua sebanyak 29,5%. Dimensi lingkungan memiliki nilai kualitas hidup tertinggi dari domain lainnya dengan *mean* 71,81. Hasil ini menunjukkan bahwa responden merasa puas dengan kondisi lingkungannya. Responden merasa puas dengan keadaan lingkungan karena selama pandemi masyarakat menjadi lebih menjaga kebersihan lingkungan terutama tempat tinggal untuk mencegah penyebaran virus corona. Efek dari penerapan karantina selama masa pandemi Covid-19 membuat kondisi lingkungan semakin baik seperti berkurangnya penggunaan kendaraan bermotor, kualitas udara yang lebih baik dan juga masyarakat yang lebih berempati terhadap kondisi sosial karena pengaruh pandemi yang secara tidak langsung meningkatkan hubungan dengan orang di sekitar rumah (Azmi, 2021). Selain itu kualitas pelayanan kesehatan semenjak adanya pandemi Covid-19 pun meningkat. Hal itu terjadi karena pemerintah berupaya untuk terus meningkatkan mutu pelayanan terutama dalam fasilitas kesehatan selama pandemi (Alamsyah, 2020).

Berdasarkan data kualitas hidup menurut jenis kelamin, antara siswa laki-laki dan perempuan menunjukkan persentase yang sama pada domain kesehatan fisik serta hubungan sosial yang sebagian besar siswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang, lalu domain kesehatan psikologis dan domain lingkungan sebagian

besar siswa laki-laki maupun perempuan masuk pada kategori baik. Kualitas hidup antara siswa laki-laki dan perempuan memiliki persentase yang sama pada semua domain. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan pada siswa kelas XI SMAN 15 Surabaya bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan yang menggambarkan keadaan kualitas hidup siswa perempuan dan laki-laki, mereka menghabiskan waktu di rumah dengan belajar menggunakan laptop namun tetap menjaga agar terhindar dari virus covid-19 (Bastrianto, 2021).

Pada data kualitas hidup berdasarkan kelas sebagian besar siswa SMA kelas X, XI dan XII di Indonesia berada pada kategori baik pada domain kesehatan fisik, kesehatan psikologis, dan lingkungan. Kemudian pada domain hubungan sosial sebagian besar siswa kelas X dan XI berada pada kategori sedang dengan siswa kelas X memiliki persentase paling rendah. Hal ini dapat terjadi karena pada masa itu mereka perlu menghabiskan waktu, bertemu, dan berinteraksi dengan teman seusianya namun karena adanya pandemi membuat interaksi dengan teman menjadi terbatas. Siswa kelas X masih berada di masa adaptasi antara SMP dengan SMA dimana perlu membangun relasi dengan teman-teman barunya terlebih lagi dengan adanya pandemi membuat mereka harus lebih beradaptasi lagi, sedangkan siswa kelas XI berada di tahun kedua dimana mereka telah beradaptasi dengan teman-teman dan lingkungan sekolah sebelumnya (Agriyanti & Rahmasari, 2021). Sedangkan berdasarkan penelitian lain menyebutkan bahwa siswa kelas X dan XI pada salah satu SMA di Lampung Barat selama masa pandemic merasa bosan karena tidak bisa bertemu dan menjadi jarang berinteraksi secara langsung dengan teman sebayanya (Setriani et al., 2021).

Kondisi pandemi yang kita hadapi saat ini tentu membawa berbagai cobaan bagi banyak orang. Kekhawatiran dan ketidakpastian akan adanya situasi ini juga dirasakan berbagai pihak terutama bagi siswa SMA. Seluruh kegiatan pembelajaran termasuk ekstrakurikuler harus dilakukan di rumah secara daring sesuai kebijakan pemerintah. Banyaknya perubahan dalam proses pembelajaran yang terjadi akibat adanya pandemi serta ketidakpastian kapan situasi pandemi berakhir dapat menjadi stressor bagi siswa SMA. Namun berdasarkan penelitian ini hal tersebut tidak terlalu berpengaruh terhadap kualitas hidup mereka. Dilihat dari faktor-faktor yang telah dijelaskan sebelumnya yaitu domain kesehatan fisik dalam kategori sedang, kesehatan psikologis pada kategori baik, hubungan sosial berada pada kategori sedang dan domain lingkungan dalam kategori

baik. Kualitas hidup siswa SMA secara keseluruhan masih dalam kategori baik. Hal ini dapat terjadi karena siswa SMA mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi akibat pandemi Covid-19. Di Indonesia khususnya masyarakat Jawa memandang bahwa nilai-nilai budaya merupakan hal yang mendasari perilaku. Faktor budaya dalam menghadapi situasi pandemi ini juga dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup. Istilah “*narimo ing pandum*” di masyarakat Jawa yang sering diucapkan ketika seseorang sedang menghadapi musibah dapat menjadi faktor yang berpengaruh. *Narimo ing pandum* adalah sikap penerimaan terhadap apa yang terjadi di kehidupan yang terdiri dari 3 komponen utama, yaitu penerimaan, kesabaran, dan kebersyukuran (Cahyarini, 2021). Ketiga komponen tersebut saling berhubungan dan dapat menjadi jembatan yang membantu untuk berdamai dengan keadaan pandemi saat ini. Penerimaan dengan menerima segala yang diberikan Tuhan termasuk keadaan pandemi Covid-19 dengan berbagai dampaknya, kemudian bersabar dengan terus berusaha menjalani masa sulit ini dengan tetap menjaga kesehatan, mematuhi protokol kesehatan dan tetap produktif. Selanjutnya yang terakhir adalah bersyukur terhadap karunia Tuhan yang masih bisa dinikmati selama masa pandemi ini seperti kesehatan dan dapat menjadi lebih dekat dengan keluarga di rumah. Meskipun *narimo ing pandum* berasal dari budaya masyarakat Jawa tetapi nilai yang terkandung bersifat umum dan dapat diterapkan bagi semua orang (Cahyarini, 2021). Selain itu terdapat faktor lain seperti agama dan keyakinan yang dianut masyarakat di Indonesia yang mengajarkan untuk sabar, ikhtiar dan mendekatkan diri kepada Tuhan ketika mendapatkan musibah yang dapat membuat kualitas hidup siswa SMA tetap baik di tengah situasi pandemi seperti ini.

Berdasarkan pada pengalaman dalam proses penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang dialami dan dapat lebih diperhatikan bagi peneliti selanjutnya. Beberapa keterbatasan tersebut antara lain belum memperhatikan konteks kehidupan dari responden seperti, pendapatan orang tua responden, termasuk kedalam kalangan ekonomi atas, tengah atau bawah. Selain itu juga karena jumlah responden dari luar pulau Jawa yang sedikit sehingga kurang mewakili bagaimana gambaran kualitas hidup siswa SMA di Indonesia.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Pandemi Covid-19 telah mempengaruhi berbagai aspek kehidupan manusia karena terbatasnya berbagai kegiatan yang mengakibatkan masyarakat cenderung untuk memiliki kualitas hidup yang rendah. Namun hal ini tidak terlalu berpengaruh terhadap kualitas hidup siswa SMA di Indonesia. Berdasarkan data yang diperoleh pada penelitian ini responden memiliki kualitas hidup dalam kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa responden puas dengan kualitas hidupnya dan mampu beradaptasi terhadap perubahan yang terjadi akibat pandemi Covid-19. Kualitas hidup siswa juga dapat dipengaruhi oleh empat domain antara lain domain kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Dari hasil penelitian dari masing-masing domain kualitas hidup pada domain kesehatan fisik termasuk dalam kategori sedang, domain kesehatan psikologis dalam kategori baik, domain hubungan sosial kategori sedang dan domain lingkungan dalam kategori baik. Selain dari empat domain tersebut faktor budaya seperti *narimo ing pandum* dan faktor agama serta keyakinan juga dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup siswa SMA selama masa pandemi.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan sebelumnya, maka peneliti mengajukan beberapa saran. Pertama bagi siswa SMA di Indonesia diharapkan untuk lebih menjaga kesehatan fisik selama masa pandemi dengan melakukan olahraga, melakukan hobi yang bisa dilakukan dari rumah, menjaga kualitas tidur dan menerapkan pola makan sehat. Selain itu juga diharapkan siswa tetap menjaga komunikasi dengan teman dan kerabat melalui sosial media. Kedua bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian tentang kualitas hidup siswa SMA, mungkin dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang rata pada tiap daerah di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, A. K. M. K. A. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. <https://books.google.co.id/books?id=Zw8REAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Agriyanti, S. M., & Rahmasari, D. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian pada Siswa Kelas X dan XI Ditinjau dari Efektivitas Komunikasi Orangtua. *Jurnal Penelitian*

Psikologi, 8(5).

- Alamsyah, I. E. (2020). *Pandemi, Kualitas Layanan Fasilitas Kesehatan Tetap Utama*. Republika.Co.Id. <https://www.republika.co.id/berita/qi6zks349/pandemi-kualitas-layanan-fasilitas-kesehatan-tetap-utama>
- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). The role of sources of social support on depression and quality of life for university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 24(4), 484–496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- Anggraini, D., Semiarty, R., Rasyid, R., & Khambri, D. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Hidup Penderita Kanker Payudara Di Kota Padang. *Jurnal Endurance*, 3(3), 562. <https://doi.org/10.22216/jen.v3i3.3094>
- Azmi, N. (2021). *Begini Efek Pandemi COVID-19 Terhadap Lingkungan Sekitar*. HelloSehat. <https://hellosehat.com/infeksi/covid19/efek-covid-19-kondisi-lingkungan/>
- Bastrianto, E. B. (2021). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 09, 1–11.
- Cahyarini, M. E. K. (2021). *'Narimo Ing Pandum' di Tengah Himpitan Pandemi*. News Unika Soegijapranata. <https://news.unika.ac.id/2021/01/narimo-ing-pandum-di-tengah-himpitan-pandemi/>
- Dewi, N. P. (2018). Kualitas Hidup Remaja Yang Mengalami Dismenore. *Jurnal Ilmiah Manuntung*, 4(2), 129–142. https://jurnal.akfarsam.ac.id/index.php/jim_akfarsam/article/download/192/123/
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dwianto, A. R. (2020). *Kecanduan internet di RI meningkat lima kali lipat selama pandemi corona*. Detik Health. <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5121236/kecanduan-internet-di-ri-meningkat-lima-kali-lipat-selama-pandemi-corona>
- Estikasari, P., & Pudjiati, S. R. R. (2021). Gambaran Psikologis Remaja Selama Sekolah Dari Rumah Akibat Pandemi Covid-19. *Psikobuletin:Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(1), 23. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i1.11750>
- Fiorillo, A., & Gorwood, P. (2020). *The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice*.
- Fitria, L., & Ifdil, I. (2020). Kecemasan remaja pada masa pandemi Covid -19. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.29210/120202592>
- Fitriani, A., & Handayani, A. (2020). Hubungan antara Beban Subjektif dengan Kualitas Hidup Pendamping (Caregiver) Skizofrenia. *Proyeksi*, 13(1), 13. <https://doi.org/10.30659/jp.13.1.13-24>

- Handayani, R. T., Arradini, D., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Pandemi covid-19, respon imun tubuh, dan herd immunity. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 10(3), 373–380.
- Händel, M., Stephan, M., Gläser-Zikuda, M., Kopp, B., Bedenlier, S., & Ziegler, A. (2020). Digital readiness and its effects on higher education students' socio-emotional perceptions in the context of the COVID-19 pandemic. *Journal of Research on Technology in Education*, 0(0), 1–13. <https://doi.org/10.1080/15391523.2020.1846147>
- Hidayat, I. N., & Gamayanti, W. (2020). Dengki, Bersyukur dan Kualitas Hidup Orang yang Mengalami Psikosomatik. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 79–92. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i1.6027>
- Jacob, D. E., & Sandjaya. (2018). Faktor faktor yang mempengaruhi kualitas hidup masyarakat Karubaga district sub district Tolikara propinsi Papua. *Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK)*, 1(69), 1–16.
- Jalaham, D. N., Ottay, R. I., & Palandeng, H. M. F. (2020). *Gambaran Kualitas Hidup Remaja SMA dengan Berat Badan Berlebih di Manado pada Pandemi COVID-19 Pendahuluan*. 8(2).
- Koipysheva, E. A. (2018). *Physical Health (Definition, Semantic Content, Study Prospects*. 601–605. <https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.12.73>
- Lakshmi Priyadarsini, S., & Suresh, M. (2020). Factors influencing the epidemiological characteristics of pandemic COVID 19: A TISM approach. *International Journal of Healthcare Management*, 13(2), 89–98. <https://doi.org/10.1080/20479700.2020.1755804>
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). *The Trajectory of Loneliness in Response to COVID-19*. 2(999).
- Mulia, D. S., Mulyani, E., Pratomo, G. S., & Chusna, N. (2018). *Mulia, Ds Qol Ggk Di Rs Palangkaraya*. 2013, 19–21.
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. J. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(8), 634–640. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- Ridha, N. (2017). Proses Penelitian, Masalah, Variabel, dan Paradigma Penelitian. *Jurnal Hikmah*, 14(1), 62–70. <http://jurnalhikmah.staisumatera-medan.ac.id/index.php/hikmah/article/download/10/13>
- risal gunawan henri, alam abdi fiptar. (2021). *Upaya Meningkatkan Hubungan Sosial Antar Teman*. 1, 1–10. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15127/14623>
- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). <p>Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles During COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students</p>. *Psychology Research and*

- Behavior Management*, Volume 13, 797–811.
<https://doi.org/10.2147/prbm.s266511>
- Rukajat, A. (2018). Pendekatan Penelitian Kuantitatif: Quantitative Research Approach - Ajat Rukajat - Google Buku. In CV. Budi Utama. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=1pWEDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=penelitian+kuantitatif+deskriptif&ots=9PhFAp6Mi4&sig=2oxofArNKM FqbgRlaOR8CmsyWm0&redir_esc=y#v=onepage&q=penelitian kuantitatif deskriptif&f=false
- Rukmana, E., Permatasari, T., & Emilia, E. (2021). The Association Between Physical Activity with Nutritional Status of Adolescents During the COVID-19 Pandemic in Medan City. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 88–93.
<https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4745>
- Setriani, Ishar, M., & Zahra, F. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Siswa SMA X Lampung Barat Selama Pandemi Covid-19. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 3(2).
- Suryana, L. M. S. A. W. T. P. W. O. A. M. T. H. B. F. R. J. F. O. A. T. B. F. R. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. W. Janner Simarmata (ed.)). Yayasan Kita Menulis.
- Tashandra, N. (2020). *Candu Internet pada Orang Dewasa di Indonesia Selama Pandemi Halaman all - Kompas.com*. 15 September 2020.
<https://lifestyle.kompas.com/read/2020/09/15/200953920/candu-internet-pada-orang-dewasa-di-indonesia-selama-pandemi?page=all>
- Thoyibah, H. P. R. S. S. B. D. N. S. P. Y. Z. M. H. (2021). *Pendidikan Teman Sebaya : Solusi Problematika Pendidikan dan Kesehatan* (M. Nasrudin (ed.)). PT. Nasya Expanding Management.
https://www.google.co.id/books/edition/PENDIDIKAN_TEMAN_SEBAYA/JfwYEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=Pendidikan+Teman+Sebaya+Solusi+Problematika+Pendidikan+dan+Kesehatan&printsec=frontcover
- Ulfa, Z. D., & Mikdar, U. Z. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Belajar, Sosial dan Kesehatan bagi Mahasiswa FKIP Universitas Palangka Raya. *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 5(2), 124.
<https://doi.org/10.26740/jossae.v5n2.p124-138>
- Vafaei, H., Roozmeh, S., Hessami, K., Kasraeian, M., Asadi, N., Faraji, A., Bazrafshan, K., Saadati, N., Askari, S. K., Zarean, E., Golshahi, M., Haghiri, M., Abdi, N., Tabrizi, R., Heshmati, B., & Arshadi, E. (2020). Obstetrics healthcare providers' mental health and quality of life during covid-19 pandemic: Multicenter study from eight cities in Iran. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 563–571.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S256780>
- Wahjuni, F. S. S. (2021). Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 09.
- Wang, G. H., Zhang, Y. T., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects

- of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Journal of Shanghai Jiaotong University (Medical Science)*, 40(3), 279–281. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1674-8115.2020.03.001>
- Zahtamal, Z., & Munir, S. M. (2019). Edukasi Kesehatan Tentang Pola Makan dan Latihan Fisik untuk Pengelolaan Remaja Underweight. *Jurnal PkM Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(01), 64. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v2i01.2939>